

E-BOOK

Receitas de

sucos detox

chás seca tudo

- *sucos detox*
- *chás*



Suco detox de couve com limão

2 folhas de couve

1 limão espremido

1 maçã verde picada

200ml de água

Bata tudo no

liquidificador e sirva.

Suco detox de abacaxi com menta

2 rodelas de abacaxi

1 maçã picada

1 colher de chá de menta picada

200ml de água

Bata tudo no liquidificador e sirva.

Suco detox de cenoura com gengibre

1 cenoura picada

1 pedaço pequeno de gengibre

1 maçã picada

200ml de água

Bata tudo no liquidificador e sirva.

Suco detox de beterraba com laranja

1 beterraba picada

1 laranja espremida

1 maçã picada

200ml de água

Bata tudo no

liquidificador e sirva.

Suco detox de melancia com limão

2 fatias de melancia picadas

1 limão espremido

1 colher de chá de menta picada

200ml de água

Bata tudo no liquidificador e sirva.

Suco detox de limão com hortelã

1 limão espremido

1 colher de chá de menta picada

1 colher de chá de gengibre picado

200ml de água

Bata tudo no liquidificador e sirva.

Chá de cavalinha com limão:

**1 colher de sopa de cavalinha
seca**

1 xícara de água fervente

Suco de 1/2 Limão

Adoçante a gosto

**Despeje a cavalinha na água
fervente e deixe descansar por
5 minutos. Adicione o suco de
limão e adoçante a gosto.**

Chá de cavalinha com hortelã:

1 colher de sopa de cavalinha seca

1 colher de chá de menta seca

1 xícara de água fervente

Despeje a cavalinha e a hortelã na água fervente e deixe descansar por 5 minutos.

Chá de cavalinha com gengibre:

1 colher de sopa de cavalinha seca

1 pedaço pequeno de gengibre

1 xícara de água fervente

Despeje a cavalinha e o gengibre na água fervente e deixe descansar por 5 minutos.

Chá de cavalinha com canela:

**1 colher de sopa de
cavalinha seca**

1 pau de canela

1 xícara de água fervente

**Despeje a cavalinha e a
canela na água fervente e
deixe descansar por 5
minutos.**

Chá de cavalinha com erva-doce:

1 colher de sopa de cavalinha seca

1 colher de chá de sementes de erva-doce

1 xícara de água fervente

Despeje a cavalinha e as sementes de erva-doce na água fervente e deixe descansar por 5 minutos.

Chá de folhas de louro, cravo da índia e gengibre com limão:

2 folhas de louro

2 cravos da índia

1 pedaço de gengibre fresco

1 xícara de água

suco de meio limão

Adicione as folhas de louro, cravos da índia e gengibre em uma panela com água e leve para ferver. Reduza o fogo e deixe ferver por 5 a 10 minutos. Coe e acrescente o suco de limão. Sirva quente.

Chá de folhas de louro, cravo da Índia e gengibre com canela:

2 folhas de louro

2 cravos da Índia

1 pedaço de gengibre fresco

1 pau de canela

1 xícara de água

Mel a gosto

Adicione as folhas de louro, cravos da Índia, gengibre e canela em uma panela com água e leve para ferver. Reduza o fogo e deixe ferver por 5 a 10 minutos. Coe e acrescente mel a gosto. Sirva quente.

Suco verde de ora-pro-nóbis:

2 xícaras de folhas de ora-pro-nobis

1 maçã verde

1 pepino

1 limão espremido

1 xícara de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura misturada. Beba imediatamente.

Suco detox de ora-pro-nobis e abacaxi:

2 xícaras de folhas de ora-pro-nobis

2 fatias de abacaxi

1 pepino

1 limão espremido

1 xícara de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura misturada.

Beba imediatamente.

Chá de folhas de louro, limão e cúrcuma com mel:

2 folhas de louro

**1 pedaço de cúrcuma fresca
(cerca de 2 cm)**

1 limão fatiado

1 colher de sopa de mel

4 xícaras de água

Adicione as folhas de louro, a cúrcuma e o limão fatiado em uma panela com água e leve para ferver. Reduza o fogo e deixe ferver por 10 minutos. Coe e adicione o mel. Sirva quente.